Monkitecolo vous propose Des Kits recharges Ménage écologiques
www.monkitecolo.fr
Nous sommes à votre disposition pour toutes questions
cecile@monkitecolo.fr
06.62.61.05.81

Mes recettes Ménage écologique

C'est un complément du Livre de Raffa, le grand ménage, qui est indispensable pour réussir vos recettes

Fini de courir dans tous les magasins pour chercher un ingrédient introuvable,

Fini de polluer! Monkitecolo a sélectionné pour vous les produits indispensables pour un Ménage écologique et efficace, à base de recettes simples.

Les produits nécessaires : toujours contrôler que vos huiles essentielles ne soient pas dangereuses à inhaler ou au contact de la peau…..

- 1 bouteille de Vinaigre blanc
- 1 bouteille de Savon Noir liquide.
- 1 vrai Savon de Marseille.
- 1 sachet de Bicarbonate de sodium
- 1 sachet de Cristaux de soude
- 1 flacon d'Huile Essentielle Bio de Thym de 10ml
- 1 flacon d'HE Eucalyptus de 10ml
- 1 flacon d'He Bio de Lavandin de 10ml
- 1 flacon d'He Bio de Citron de 10ml
- 1 bouteille bouchon spray vide spéciale ménage 500ml
- 1 bouteille bouchon spray vide spéciale toilettes 500ml
- 3 chiffons magiques microfibres (vitre, graisse, poussière)
- 1 Grattant cuivre.

Plus peur de perdre ce livret, les recettes sont désormais sur des étiquettes plastifiées, autocollantes !!

L'ordre d'incorporation des ingrédients est important si vous ne voulez pas un geyser qui inonde toute votre cuisine.

Toujours vérifier que vos huiles sont autorisées pour les respirer, en contact avec la peau !

Pour toutes les recettes préparées, je vous conseille de coller les étiquettes plastifiées des recettes sur celles-ci. Elles sont fournies avec les kits.

Ma Recette de nettoyant multi-usage 500ml

A employer sur toutes les surfaces de la maison (sauf bois et carrelages poreux) : Avec le chiffon vert spécial poussière, humidifié ou sec……**Bien essorer le chiffon vert humidifié et frottez !!!**

- Versez 1 CCafé de bicarbonate de soude dans votre bouteille vide ***spéciale ménage spray*** (avec entonnoir si vous avez)
- Ajoutez 500ml d'eau chaude.
- 1 CC de vinaigre Blanc……attention ça mousse !
- Et ½ CC d'Huile essentielle au choix ou mélangée selon vos préférences d odeurs.

Ma Recette pour mon gel nettoyant : WC, Salle de bain, cuisine !

Je vous conseille de mettre ces recettes dans une bouteille pompe : sinon, on en utilise trop.

<u>Première recette</u> : Faire fondre dans une casserole à feu doux, pour 1 litre :

- 1 CC de bicarbonate de soude.
- 1 CS de cristaux de soude
- 20 gr de copeau de savon de Marseille.
- Mettre en bouteille et attendre 24 heures.
- Facultatif : 3cc de vinaigre blanc, il se mélange mal au gel
- 5 à 7 gouttes d'HE citron ou de votre choix.
- Bien Agiter avant utilisation : idéal pour nettoyer les toilettes, salle de bain et même vaisselle !

Ma Recette : Mon produit Vaisselle

Deuxième recette : Mon produit Vaisselle pour 1 litre

L ORDRE DES INGREDIENTS EST PRIMORDIAL, sinon la recette ne gélifie pas.

- 1 flacon de 1 litre vide + un bouchon pompe (comme les bouteilles des supermarchés, pour ne pas en gaspiller).
- 2 CC de bicarbonate de soude
- 3 ou 4 CS de savon Noir en pâte (idéal : **BRIOCHIN , bientôt avec Monkitecolo……Les autres foncés, ça ne marche pas**)
- 3 CS de cristaux de soude (carbonate de soude)
- Verser un peu moins d'1 litre d'eau bouillante (il est préférable de la faire bouillir dans une casserole avant de la verser dans le plat)
- 20 gouttes d'HE citron. (selon votre goût un peu plus)……a mettre en tout dernier !
- **Mélanger** doucement au fouet à main et **Attendre que ça refroidisse**……5h00 à température ambiante.

J'ai essayé de le mettre dehors pour le faire gélifie plus vite : **catastrophe**, on obtient un liquide avec une mousse blanchâtre digne d'une sorcière ☺

PS : Il faut se rééduquer au fait que les produits moussent MOINS, mais tout aussi efficaces, sains et écologiques.

Ma Recette pour les WC 500ml et Salle de bain

- Versez 1/3 de vinaigre blanc dans la bouteille ***spéciale toilettes***
- 2/3 d'eau
- 1/2 CC d'Huile essentielle thym (qui désinfecte comme l'eau de javel) ou citron, ou pamplemousse ou pin, ou eucalyptus. (Thym Thymol ou thujanol, pas un autre).

P**our ma part, je mélange 5 Gttes de Lavandin + 5 Gttes d'Eucalyptus + 10 Gttes de Thym…J'ai aussi mon désodorisant idéal**.

Vaporiser sur la surface à traiter, laisser agir 15 minutes puis frotter avec un chiffon doux.

Pour les détartrer : 1 verre de vinaigre + 1 verre de coca à laisser agir toute la nuit.

Ma Recette pour vos sols

Lino, Carrelage, plancher vitrifié, … : Pour un seau rempli de 3 litres :

- 1 CC de savon de Marseille liquide (ou savon noir liquide, idéal)
- Quelques gouttes de votre HE Préférée (3 à 4 Gttes dans un seau d'eau).
- Utilisez une serpillère (microfibre, c'est l'idéal).
- Mettre du vinaigre sur les tâches rebelles.

Plancher huilé ou ciré : Aspirateur ou microfibre sèche + rehuiler ou recirer 1 fois par an. Si nécessaire 1 petit bouchon savon de Marseille dans un seau d'eau chaude (serpillère microfibre à peine humide).

Sol stratifié :

- Aspirateur ou microfibre sèche.
- Si nécessaire microfibre à peine humide à l'eau claire.
- Vraiment si nécessaire ½ bouchon de savon de Marseille liquide ou savon noir liquide.

Ma Recette MAGIQUE : détachante, dégraissante !!

J'ai découvert cette recette par hasard et c'est franchement incroyable, elle est désormais déposée à l'INPI : Merci l'inspiration ménagère ☺ !!

Pour dégraisser et détacher toute la maison, casseroles, four ….:

- Microfibre spécial graisse ou poussière ou éponge.
- Mettre 2 litres d'eau chaude dans une casserole.
- Ajouter 1 verre à moutarde de cristaux de soude (1/2 en + si très gras).
- Ajouter ½ verre de Bicarbonate de soude.
- Ajouter1 verre rempli à raz bord de vinaigre blanc : attention ça mousse fort !!
- Ajouter 4 bonnes goulées de savon noir liquide ou savon de Marseille liquide (le savon noir dégraisse mieux).

Faire fondre les poudres en remuant régulièrement à feu très doux.

Mettre dans une bouteille pompe prêt de l'évier pour en mettre un peu sur l'éponge lors de la vaisselle. (Anciennement bouteille savon liquide).

Mettre dans un vaporisateur pour le linge très sale ou tâches persistantes.

Mettre dans un vaporisateur pour nettoyer toute la cuisine : les dessus de placard, le four….

Pour les plaques des hôtes aspirantes très grasses, ou vraiment encrassées, faire cette préparation (pour 2 litres d'eau chaude : moitié des quantités de poudre dans l'évier et tremper les plaques, lèches frittes ou plats très gras : c'est instantané!!

Toujours rincer sinon vous aurez des traces blanches.

C'EST MAGIQUE !

Ma Recette pour vos meubles en bois

Préparation pour 50ml

- 5 CS de jus de citron ou de vinaigre,
- 5 CS d'huile d'olive,
- 15 gouttes d'Huile essentielle de citron : facultatif !

La cire d'abeille reste la meilleure méthode

Vaporisez et frottez avec le chiffon vert

Ma Recette Pour ma voiture

- Chiffon bleu à trou.
- 5 litres d'eau chaude
- 1 cuillère à café soupe de savon de Marseille liquide ou savon noir liquide.

Laver la voiture avec le chiffon, puis rincer….ça brille !!

Autres recettes et astuces

Paroi de douche : imbibez de vinaigre blanc chauffé et frottez : attention les robinets modernes n'aiment pas du tout le vinaigre pur.

Je vous conseille de toujours diluer votre vinaigre !

Désodorisant/ assainissant : pulvérisez le nettoyant spécial WC puis craquez une allumette ou diffusez quelques gouttes d'huiles essentielles

Repassage : 1 Litre d'eau + 1 Cuillère à Café de vinaigre blanc + 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles de lavandin dans le fer.

Pour la semelle du fer : un tissus trempé de vinaigre puis de sel fin et frottez pour enlever le calcaire.

Pour nettoyer et détartrer les sanitaires :
Mettre 1/2 verre de vinaigre blanc et 1/2 verre de coca cola au fond de la cuvette vidée au préalable, laisser agir toute la nuit. Si très sale, ajouter ½ verre de cristaux de soude.

Pour Blanchir : 1 Litre d'eau + du Percarbonate : 5 CS ou plus selon l'effet blanchissant.
Attention ça décape , ne jamais utiliser sur les portes de placards vernies ou protégées!!

Les cristaux de soude ne piquent pas les mains sauf si vous avez des petites plaies ouvertes.
J'ai toujours les mains douces malgré toutes mes démonstrations en atelier, en salons écolos et pour ma maison !
Il n'y a pas d'adjuvants supplémentaires comme celui vendu en supermarché.
Toujours faire attention car le vinaigre fait mousser toutes ces poudres : on se croirait de bons chimistes !!

Vous trouverez pleins d'autres astuces dans le livre de Raffa : Le grand ménage.

Il est important de mettre des bouteilles spray dans chacune des pièces de la maison ave les recettes collées dessus.

Précautions d'emploi : les produits sont hors de porté des enfants même s'ils sont écologiques.
Nous vous rappelons que les Huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. Interdites aux femmes enceintes et aux sujets épileptiques, aux personnes ayant des problèmes de cœur ou des pathologies graves et pour certaines huiles, **interdites aux enfants de moins de 7 ans.**

Monkitecolo vous propose Des Kits recharges Ménage écologique
www.monkitecolo.fr
Nous sommes à votre disposition pour toutes questions
cecile@monkitecolo.fr
09.52.95.00.44 ou 06.62.61.05.81

Mon kit lessive écologique, économique !

25 litres de lessives avec un seul kit ! (500gr de copeaux)

Fini de courir dans tous les magasins pour chercher un ingrédient introuvable,

Fini de polluer! Monkitecolo a réuni pour vous tout le matériel indispensable pour une lessive écologique, à base de recettes simples

Les produits nécessaires : toujours contrôler que vos huiles essentielles ne soient pas dangereuses à inhaler ou au contact de la peau…..

- 1 Bidon de 3 ou 5 litres
- 3 à 5 bouteilles vides d'1 litre.
- 1 bouteille de Vinaigre blanc
- 1 sachet de Copeaux de savon de Marseille 500Gr
- 1 sachet de Bicarbonate de soude.
- 1 sachet de Percarbonate de sodium. c'est du bicarbonate et de l'eau oxygénée
- 1 sachet de Cristaux de soude.
- 1 flacon d'Huile Essentielle Bio ***ecocert*** d'Arbre à thé de 10ml.
- 1 flacon d'He Bio ***ecocert*** de Lavandin de 10ml….ou celle de votre choix.

Mode d'emploi : IDEM AVEC paillettes savon d'Alep

Recette pour X litres de lessive

Etape1 :

20gr de copeaux de savon de Marseille pour 1 litre d'eau que vous versez dans une casserole avec un peu d'eau pour faire fondre le tout.
Laissez fondre les paillettes, à feu doux. S'il reste des petits grumeaux ce n'est pas grave.
Attention sur Internet est conseillé 50gr minimum par litre : c'est une erreur !
20gr suffisent largement

Etape 2 :

Ajoutez indépendamment les litres d'eau chaude du robinet dans le bidon puis **incorporer votre mixture une fois bien liquide**.
Il est important de laisser un espace (¾ du bidon) car une fois reposée, il faut secouer très fortement cette préparation.
Aussi quelques gouttes d'huiles essentielles d'arbre à Thé qui sont aseptisantes. (Mais nous le préconisons dans l'ajout de vinaigre dans le bac d'assouplissant.)

Etape 3 :

Attendez 24 heures que le mélange refroidisse et le tout va devenir un gel homogène.
Note : **Bien secouer le bidon avec chaque utilisation …..**
Si vous préparez la lessive pour un bidon de 3 ou 5 litres, il est préférable de diviser la lessive encore chaude dans 3 ou 5 bouteilles d'1 Litre,
Notre dos est assez sollicité !

Ne mettre qu'un bouchon dans le bac de votre machine pour 4 à 5 kilos de lessive (½ bouchon si balles de lavage).

Etape 4 :

Ajoutez ensuite 5 à 10 de gouttes d'huiles d'essentielles selon votre odorat !
Au choix Citron = blanchissant
Lavande = relaxant
Arbre à thé = bactéricide et fongicide
Eucalyptus= bactéricide

Surtout respectez bien 20gr/litre car sinon ce sera trop épais.

Votre lessive est prête !

Ajoutez les 6 balles de lavage dans le tambour. (*Pour 4 à 5 kilos de linge, pour plus, utilisez 9 balles de lavage).*
Attention si vous avez une cuve plastique….fragile !

- **Pour le linge de couleur :** ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de Bicarbonate de Sodium dans le bac à lessive.

Le Bicarbonate détache, désodorise et évite aux couleurs de passer !

- **Pour le linge blanc :** ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de Percarbonate dans le bac à lessive et autant de cristaux de soude….

Pour les tâches rebelles : étaler su savon de Marseille en cube ou en spray du détachant pour le linge, ou savon noir en pâtes. C'est idéal pour les cols , manches de chemises, vilaines tâches.
Même si le blanc a des motifs, ils ne blanchiront pas.

A la place de l'assouplissant : 1/2 bouchon pas + sinon l'odeur des huiles sera diminuer (celui du bidon de 3 litres) de Vinaigre Blanc dans le bac d'adoucissant.
Ne vous inquiétez pas, votre linge ne sentira pas le vinaigre, de plus, celui-ci prévient l'entartrage de votre machine et fixe les couleurs
Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix dans la bouteille de vinaigre ou dans le bac de l'assouplissant selon vos besoins (5 à 10 gouttes)

ou

Préparation à l'avance de votre assouplissant

- 1 bouteille vide 1 litre.
- 2 cuillères de Bicarbonate de Sodium
- 1 verre de vinaigre Blanc
- Remplir avec de l'eau tiède (cela aide le bicarbonate à se dissoudre)
- 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix ou des huiles essentielles que vous préférez !!!

Pour ma part, je préfère changer d'odeur en fonction du linge à laver :

- **Lavandin RELAXANT** dans un peu de vinaigre pour : draps, housse de couette….
- **Citron** pour les serviettes de toilettes les torchons …
- **Eucalyptus** quand les enfants sont enrhumés… !
- **Arbre à thé** pour une lessive de dessous… !

Précautions d'Emploi

Certaines personnes ont envie de faire leurs copeaux elles-mêmes. Utilisez alors un savon de Marseille, mais attention à la qualité du savon acheté : il doit contenir au minimum 72% d'huiles végétales (palme produite en France ou Olive)…….La savonnerie du Sérail est une des très rares savonneries à fabriquer un vrai savon de Marseille qui a un pouvoir détachant surprenant.

Pour laver les chiffons fibres : faire couler un filet d'eau chaude sur les chiffons mis à plat dans le fond de l'évier et il suffit juste de frotter doucement le savon sur le tissus…au bout de 4 à 5 aller sur le chiffon, les tâches partent toutes !
Ces recettes sont des recettes de grand-mère que vous retrouverez largement diffusées sur internet.
Notre site : ma-lessive-ecologique.fr
Pour plus d'informations, le livre « Le Grand ménage » de Raffa est en vente sur notre site internet. *Si vous utilisez les copeaux non fondus que vous mettez dans le tambour, vous encrasserez celui-ci et c'est la pâte assurée !*

Monkitecolo vous propose Des Kits recharges Ménage écologique
www.monkitecolo.fr
Nous sommes à votre disposition pour toutes questions
cecile@monkitecolo.fr
09.52.95.00.44 ou 06.62.61.05.81

On le dit incolore, blanc ou cristal mais il est surtout, puissant, écologique, et bon marché, et indispensable et essentielle dans une maison

Mon Vinaigre et ses Astuces

Le vinaigre blanc commun est fait, soit à partir de la distillation du vinaigre de malt, ou un simple mélange d'acide acétique à de l'eau

Pur, froid ou chaud, Souvent on a peur de l'odeur du vinaigre mais elle disparaît en quelques minutes après séchage.

Dans Ma Cuisine

- **Désodoriser les cendriers** : après les avoir nettoyés, les asperger de vinaigre et les laisser sécher sans les essuyer.
- **Odeur de cuisson**: faire bouillir 1/4 de tasse de vinaigre dans une casserole d'eau.
- **Désinfecter les planches à découper :** appliquer dessus une couche généreuse de sel. Laisser agir 5 minutes, puis laver la planche avec 1/2 tasse de vinaigre.
- **Nettoyer les cafetières** : utiliser un mélange d'eau et de vinaigre en parts égales pour un cycle complet.
- **Votre réfrigérateur** : Le vinaigre fera aussi des miracles en assainissant, pur sur une éponge sans rinçage.
- **Déboucher un évier**: mélanger du bicarbonate de soude et du vinaigre puis verser dans le tuyau. Il sera débouché et désodorisé. (les cristaux de soude peuvent aussi nettoyer tous vos conduits).
Ne jamais mélanger de vinaigre et d'eau de javel.
- **Nettoyant doux pour le laiton** : mélanger ¼ de tasse de vinaigre, 1/4 de tasse de savon liquide, 1/8 de tasse de sel et 2 tasses d'eau. Appliquer ce mélange sur les objets en laiton ternis, puis essuyer immédiatement avec un chiffon doux.
- **Les côtés de votre gazinière:** il nettoiera sans effort vos dessus de **placards** encrassés.
- **Les micro ondes :** pour le nettoyage ou les odeurs ,faites chauffer dans un bol un peu de vinaigre mélangé avec un peu d'eau durant 5 minutes, laisser agir passer un coup d'éponge.
- **Pour la vaisselle :** élimine la graisse, il nettoie et dégraisse le verre**,** et fait briller votre vaisselle si vous en mettez un peu dans votre eau de rinçage, il peut également remplacer votre liquide de rinçage de votre lave vaisselle, il vous suffit de remplir le bac avec du vinaigre blanc.
- **Les casseroles en cuivre**, pour les faire briller il suffit de les frotter avec une petite poignée de gros sel aspergée de vinaigre.
- **Les grilles** de ventilation ou votre hotte. : il vous offrira aussi une possibilité de nettoyer **le four** sans récurer….(recette magique)

- **Faire ressortir le goût :** dans les fraises au sucre par exemple on peut rajouter quelques gouttes de vinaigre blanc.

- **La viande** : pour l'attendrir et à désinfecter, nettoyer une langue de bœuf par exemple qu'il faut impérativement faire tremper dans l'eau vinaigrée.
- Quelques gouttes **dans l'eau de la salade** délogeront les petites bêtes.

- **La conservation :** tomate cerise, cornichons, salicornes ou autres condiments. Il suffit de mettre du vinaigre dans un bocal qui ferme et d'y ajouter les condiments lavés et séchés.
Un chiffon ou un coton imprégné de vinaigre vers vos fruits ou légumes les protégeront.

Divers pour Ma Maison

- **Les parois de douches ou les carreaux de faïence :**
  - Utilisez le pur sur une éponge pour, les traces d'eau mais aussi de savon laissez agir quelques minutes,
  - rincer et les traces disparaîtront en un instant,
  - sur **les sols,** qu'il dégraissera et désinfectera en le mélangeant avec votre eau de lavage (1 verre pour 10 litres d'eau)
  - essayer le pur quand vous déplacez un meuble dans la cuisine un peu de vinaigre et un coup de serpillière, résultat assuré.

- **Pour nettoyer et détartrer les sanitaires** : Mettre 1/2 verre de vinaigre blanc et 1/2 verre de coca cola au fond de la cuvette vidée au préalable, laisser agir toute la nuit.

- **Pur**, il sert aussi à **détartrer.**

- **Pour nettoyer un endroit très gras**, il est bon d'ajouter du savon au vinaigre

- **Lingettes imprégnées au vinaigre** :
  - Mélanger 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc,
  - 1 cuillère à soupe de savon liquide,
  - 2 tasses d'eau,
  - Y tremper des carrés de tissus doux et propres de 15-20 cm de côtés,
  - Puis les essorer et les placer dans une boîte fermant hermétiquement.

Les lingettes : Sont idéales pour nettoyer les vitres, miroirs, robinets, poignets de porte, éviers, plans de travail, appareils ménagers, interrupteurs, combiné de téléphone, …si vous n'avez pas de chiffons magique.

- **Tâches des tapis** : Faire dissoudre 2 cuillères à soupe de sel dans 1/2 tasse de vinaigre. Frotter la tâche, laisser sécher et passer l'aspirateur.

- **Brume rafraîchissante pour la maison** : Le vinaigre pur rafraîchit à merveille l'air vicié.

Envoyer une brume rafraîchissante à l'aide d'un vaporisateur dans les endroits qui sentent le renfermé, les odeurs de cuisine ou de fumée.
On utilise de préférence du vinaigre de cidre, auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer.

- **Désodorisant les mauvaises odeurs.**

On le vaporise dans les toilettes ou la poubelle mais aussi sur l'urine animale il détruit l'odeur, le vinaigre est idéal pour désinfecter les bacs à chat.

- **Désodoriser les rideaux** :
  - mélanger 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et
  - 2 tasses d'eau chaude, et vaporiser légèrement les rideaux.

- **Sols très sales** :
  - Vaporiser du vinaigre pur sur les tâches, amas de saleté et zones collantes.
  - Laisser agir 5 minutes, puis passer la serpillière comme d'habitude.

- **Nettoyant pour meubles** :
  - Mélanger 2/3 de verre de térébenthine,
  - 1/3 de verre de vinaigre blanc et
  - 1 verre d'huile de lin.
  - Utiliser un chiffon doux pour l'appliquer sur la surface en bois

- **Nettoyer les trous d'évacuation** :
  - Saupoudrer d'1/4 de tasse de bicarbonate de soude les trous d'évacuation,

› Verser immédiatement 1/2 tasse de vinaigre,
› Laisser mousser et grésiller pendant 10 minutes, Puis verser 2 L d'eau bouillante. Une fois par semaine, verser 1/2 tasse de vinaigre dans l'évier.

Ma maison et mon linge

- **Pour le linge Adoucisseur :** Il peut se **substituer à un adoucissant pour le linge**. Vous pouvez mettre quelques gouttes de votre huile essentielle préférée pour parfumer
Il donne aussi une **blancheur immaculée** au linge, **efface les auréoles** laisser par la transpiration enlève les taches, rend souplesse et fraîcheur au linge.

- **Rehausseur de couleur :** pour le linge de couleur noir ou foncé, il évitera aussi à votre ligne de déteindre faites tremper les tissus qui dégorgent une après midi dans une bassine d'eau avec deux verres de vinaigre.

- **Tâches de boue sur le linge** : brosser avec un mélange de vinaigre et d'eau en parts égales.

- **Détartrer la machine à laver** : Mettre 1/2 L de vinaigre blanc dans la machine et faire tourner à vide, à 60°C. Il est recommandé de détartrer la machine une fois par mois.

- **Aux feutres de vos enfants :** il redonnera vie aussi, il suffit de mettre quelques gouttes de vinaigre dans un pot

- **Chambres:**
Il rafraîchit et désodorise (matelas, sommiers et rideaux), apporte un vent de propreté.

- **Nettoyant pour les jouets des enfants :**
Dans une bassine ou en machine à laver, mettez les pièces à nettoyer dans un sac pour éviter d'avoir à tout ramasser, un verre de vinaigre pour 10 litres d'eau,

Pour mon Jardin

- Pour nettoyer **les pots de jardin** et retirer les traces de calcaire.

- **Comme désherbant**: non dilué sur les mauvaises herbes

- **Comme désherbant** (contre les graines): peut détruire les graines considérées comme mauvaises.

- **Éloigne les fourmis**: placé à quelques places où elles ont l'habitude de circuler.

- **Permets de conserver la vitalité de fleurs cueillies:** en ajoutant 2 cuillères à café de vinaigre et 1 cuillère à café de sucre pour chaque 250ml d'eau, permets de conserver la fraîcheur de fleurs plus longtemps.

- **Le vinaigre peut aussi être un substitut à une pommade contre les piqûres d'insectes.**

Et encore bien d'autres astuces donner sur internet.

Monkitecolo vous propose Des Kits recharges Ménage écologique
www.monkitecolo.fr
Nous sommes à votre disposition pour toutes questions
cecile@monkitecolo.fr
09.52.95.00.44 ou 06.62.61.05.81

Mon Bicarbonate de Sodium : Astuces et utilisations

http://bicarbonate.de.soude.free.fr/_/le_bicarbonate.html

Le bicarbonate est une poudre blanche qui équilibre le rapport acidité/alcalinité du milieu dans lequel il se trouve :

- Il peut dissoudre les graisses,
- Il corrige agréablement la dureté de l'eau,
- Il absorbe les odeurs,
- Il est utile et complémentaire pour des préparations culinaires,
- Il entre dans la composition de certains produits de tous les jours : Produits pharmaceutiques (cachets effervescents…), alimentaires (potages, biscuits…), et d'entretien (poudre à récurer, litières de chats

Pour ma cuisine

En cuisine… pour nettoyer…

Les fruits et les légumes :

Éliminer les produits de traitement sur les fruits et les légumes en le nettoyant dans une eau bicarbonatée (une cuillère à café par litre d'eau).

Les poêles et les plats sans effort :

Enlever les dépôts incrustés en saupoudrant directement le bicarbonate sur les surfaces les plus sales, puis ajouter de l'eau chaude. Laisser agir pendant au moins 60 min, puis nettoyer et rincer.

L'émail et l'inox sans les rayer : Frotter avec une pâte faite de 3 mesures de bicarbonate et d'une mesure d'eau, appliquée sur une éponge. Rincer, éponger et essuyer.

En cuisine… pour prévenir et neutraliser les odeurs

Dans le réfrigérateur : Mettre une boîte ouverte contenant du bicarbonate dans le réfrigérateur ou congélateur. L'important est d'assurer une surface de contact suffisante avec l'air.

Dans le lave-vaisselle : Saupoudrer directement sur la vaisselle sale une quantité importante de bicarbonate.

Dans le sac poubelle : En verser directement dans le sac au fur et à mesure qu'il se remplit de détritus.

En cuisine… pour la cuisson des aliments

Attendrit les légumes secs : Pendant le trempage, ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate par litre d'eau. Laisser les légumes tremper pendant toute une nuit. Rincer avant la cuisson.

Réduit les temps de cuisson (donc consommation d'énergie) : Ajouter une demi-cuillère à café de bicarbonate par litre d'eau avant de faire cuire les légumes.

Préserve les couleurs des légumes : Ajouter une cuillère à café de bicarbonate à l'eau de cuisson permet aux légumes de préserver leur couleur, et aussi d'éviter les odeurs désagréables de certains légumes qui se dispersent dans la maison.

Neutralise l'acidité des tomates : Une pincée de bicarbonate après la cuisson neutralise l'acidité et rend la sauce plus digeste.

Attendrit la viande : Pour rendre la viande bouillie plus tendre, ajouter une demi-cuillère à soupe de bicarbonate par litre d'eau au début de la cuisson.

Favorise la pâte bien levée et légère : Incorporer une cuillère à café de bicarbonate pour 500 g de farine. (Attention : le bicarbonate ne peut remplacer la levure de boulangerie).

Permet de monter plus facilement les œufs en neige : Une pincée de bicarbonate par œuf favorise la montée des blancs et en fait une mousse ferme et aérée.

Rend les boissons plus désaltérantes : Ajouter une demi-cuillère à café de bicarbonate à 1 verre de jus d'orange, de pamplemousse ou de citron.

Pour ma maison

Désodoriser les canapés en tissus, les tapis et moquettes et raviver leurs couleurs : Saupoudrer uniformément de bicarbonate. Laisser agir le produit de 15 minutes jusqu'à 24 heures en cas d'odeurs persistantes. Puis passer l'aspirateur.

Nettoyer les traces du carrelage et des surfaces lavables : Frotter délicatement avec une pâte de bicarbonate appliquée sur une éponge (une mesure d'eau pour 3 mesures de bicarbonate). Puis rincer et essuyer.

Faire briller l'argenterie : la frotter avec un linge imprégné de bicarbonate puis brosser ensuite soigneusement.

Éliminer les odeurs dans les cendriers : Verser une couche de bicarbonate au fond du cendrier. A remplacer à chaque fois qu'il est vidé.

Éliminer les odeurs des espaces clos : Ouvrir une boîte ou verser dans une soucoupe l'équivalent d'une demi-tasse (150g), à remplacer tous les 3 mois.

Absorber les odeurs des litières : Saupoudrer d'une couche de bicarbonate le fond de la cage ou du bac avant de verser la litière.

Rafraîchir le pelage du chien : Pour rendre le poil du chien doux et brillant, ajouter du bicarbonate à l'eau de son bain (3 cuillères à soupe par litre d'eau).

Rafraîchir le pelage du chien par un lavage à sec : Saupoudrer le poil du chien avec du bicarbonate. Frictionner et brosser bien pour éliminer les grains.

Nettoyer les jouets des petits animaux en plastique : Immerger les jouets dans une solution de deux cuillères à soupe de bicarbonate dans un litre d'eau. Puis les frotter avec une éponge et les rincer à l'eau courante.

Nettoyer les jouets des petits animaux en tissus : Les saupoudrer de bicarbonate. Laisser agir au moins 2 heures, puis brosser pour éliminer le produit.

Laver et désodoriser le rideau de douche : Le frotter avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate. Rincer puis essuyer. Ou bien le mettre en machine en ajoutant 3 cuillers à soupe (75 g) de bicarbonate au cycle de lavage.

Nettoyer la baignoire : La saupoudrer abondamment de bicarbonate. Puis frotter les surfaces avec une éponge souple humide. Rincer et essuyer avec un tissu.

Faire disparaître les traces de tartre des robinets et des sanitaires en porcelaine : Les frotter avec une pâte faite de 3 volumes de bicarbonate et 1 volume d'eau chaude, en vous aidant d'un chiffon ou d'une brosse pour éliminer les traces les plus tenaces.

Pour désodoriser et éviter les odeurs persistantes des éviers, baignoires, bacs à douches : Verser dans le siphon une demi-tasse de bicarbonate. Y faire couler de l'eau chaude.

Pour mon linge…

Il augmente l'efficacité de la lessive liquide : Ajouter une cuillère à soupe (25g) de bicarbonate au cycle de lavage ou de prélavage.

Il neutralise et supprime les odeurs persistantes et désagréables des tissus : Ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate au cycle de rinçage.

Il neutralise les odeurs dans le panier à linge sale : Saupoudrer les vêtements au fur et à mesure qu'ils s'accumulent, puis procéder au lavage habituel sans retirer le produit avant de les mettre en machine.

Il prévient la formation de tartre dans la machine à laver : Procéder régulièrement (une fois par mois) à un lavage à vide avec une demi-tasse (150 g) de bicarbonate.

Faire disparaître le tartre des robinets et des sanitaires : Frotter avec une pâte faite de 3 volumes de bicarbonate et un volume d'eau chaude, en vous aidant d'un chiffon ou d'une brosse pour éliminer les traces les plus tenaces (l'ajout de citron ou de vinaigre peut encore améliorer le résultat).

Laver la porte de la cabine de douche : Passer une éponge humide saupoudrée de bicarbonate. Rincer à l'eau tiède et sécher.

Éliminer les traces de moisissures : Saupoudrer de bicarbonate, laisser agir quelques minutes. Frotter avec une éponge, rincer puis sécher.

Pour mon Jardin

Nettoyer le barbecue et éliminer les résidus alimentaires et les graisses brûlées des plaques et des grilles : Frotter avec une pâte de bicarbonate (1 volume d'eau et 3 volumes de poudre) sur une éponge ou sur une brosse à poils durs en cas de dépôts tenaces. Puis rincer et sécher.

Éliminer les dépôts et les tâches du mobilier de jardin en plastique (sièges, tables...) : Les nettoyer à l'eau chaude additionnée de bicarbonate (2 cuillères à soupe par litre d'eau). Frotter, puis rincer. Pour éviter l'odeur de moisi et de renfermé lors du stockage, saupoudrer les coussins et l'intérieur de la caisse de bicarbonate.

Désherber : Saupoudrer entre les pierres ou les dalles du chemin, de la terrasse ou du patio. Il ralentit la repousse des herbes indésirables.

Décourager les parasites des plantes : Mélanger 1 cuillère à café de bicarbonate et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Verser 2 cuillères à café dans ce mélange dans une tasse d'eau et mouiller les plantes avec un vaporisateur sur les fleurs. Répéter l'opération tous les 20 jours.

Pour la piscine...pour

Stabiliser le pH : Le bicarbonate peut être utilisé pour favoriser une eau limpide. Son emploi régulier permet de maintenir le pH à une valeur optimale et légèrement alcaline. Le contrôle du pH, associé à l'usage de désinfectants adaptés, contribue à maintenir l'eau limpide et à limiter les picotements des yeux. Pour les dosages, demander conseil à un professionnel des piscines.

Éliminer efficacement les odeurs de chlore des serviettes et des essuie-mains : Ajouter 2 cuillères à soupe de bicarbonate à la poudre de lavage à main ou lors du cycle de lavage dans la machine à laver le linge. Il est efficace également lorsqu'il est ajouté à l'eau du cycle de rinçage.

Pour la voiture...pour

Éliminer les traces et les tâches les plus résistantes : Frotter avec une pâte de bicarbonate sur une éponge humide (1 volume d'eau pour 3 volumes de poudre). Rincer et essuyer avec un chiffon doux.

Désodoriser les sièges et la moquette : Les saupoudrer uniformément de bicarbonate. Laisser agir pendant 15 min, plus longtemps en cas d'odeurs persistantes. Puis passer l'aspirateur. Le résultat sera encore meilleur si vous brossez après avoir saupoudré, pour faire pénétrer les grains de bicarbonate dans les fibres.

Pour éliminer les tâches des sièges en étoffe et en tissus : Suivre les conseils du constructeur. Pour compléter votre nettoyage, saupoudrer la surface à nettoyer de bicarbonate. Puis laisser agir au moins 15 min avant de passer l'aspirateur.

Pour éliminer l'odeur laissée par les cigarettes : Verser du bicarbonate dans le fond du cendrier de votre auto, et renouveler l'opération à chaque fois que vous le vider. Vous pouvez également le nettoyer avec une éponge humide saupoudrée de bicarbonate. Rincer et essuyer.

Désodoriser les tentes et les sacs de couchage : Les saupoudrer abondamment de bicarbonate avant de les stocker. Il est également possible de le faire avant de les utiliser pour éliminer les odeurs dues à la période de stockage : saupoudrer de bicarbonate, laissez agir au moins une journée puis secouer ou aspirer avant de les utiliser.

Nettoyer et neutraliser les odeurs du sac isotherme et du bac à glaçons : Les faire tremper dans une solution d'eau chaude et de bicarbonate (2 cuillères à soupe par litre d'eau).

Pour éliminer les tâches, les résidus alimentaires et les traces de moisissures : Vous pouvez également l'utiliser sous forme de pâte (3 volumes de poudre pour 1 volume d'eau).

En hygiène et santé... idéal pour

Un bain relaxant : Dans l'eau chaude, le bicarbonate laisse une sensation agréable d'une peau lisse et souple. Pour cela, diluer une demi-tasse de bicarbonate dans une baignoire d'eau chaude à 37-40°C.

Un bain de pied émollient : En diluant 2 cuillères à soupe dans l'eau du bain de pied, le bicarbonate apporte une sensation de bien-être aux pieds et aux jambes. De plus, frotter les callosités avec une pâte constituée de bicarbonate, humidifié favorise la suppression des cellules mortes et rend la peau plus souple.

L'hygiène buccale : Des résidus alimentaires qui se déposent entre les dents, en se dégradant, libèrent des acides qui attaquent l'émail et qui favorisent l'apparition des caries.
En qualité de substance tampon, le bicarbonate neutralise ces acides. Utilisé en bain de bouche en diluant une cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau, il rafraîchit l'haleine en éliminant les odeurs désagréables qui ont des origines acides (ail, oignon) ou fortement basiques (poisson).
Grâce à son action délicatement abrasive, il peut aussi être utilisé pour blanchir les dents, en éliminant progressivement les tâches causées par la cigarette ou le café.

Pour cela, humidifier la brosse à dents, saupoudrer un peu de bicarbonate et brosser les dents comme avec un dentifrice classique.

Avoir des mains douces : Diluer 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans 1 litre d'eau tiède et immerger les doigts pendant 10 minutes. Procéder ensuite à la manucure.

Désodoriser les chaussures : Saupoudrer de bicarbonate l'intérieur des chaussures (éviter de le faire directement sur le cuir qui pourrait s'assécher). Laisser agir toute la nuit avant de le retirer. En plus de combattre les odeurs, il rend l'intérieur des chaussures moins propice au développement de certains champignons microscopiques et certaines moisissures.

Un peeling délicat : Après avoir lavé le visage avec votre savon habituel, appliquer une pâte faite de 3 volumes de bicarbonate et 1 volume d'eau. Masser délicatement, sans trop appuyer, en petits mouvements circulaires. Rincer ensuite délicatement avec de l'eau.

Avoir des cheveux souples et plus brillants : Ajouter une fois par semaine, 1 cuillère à café de bicarbonate, au shampoing habituel. Masser et rincer, puis appliquer le baume.

Nettoyer les peignes et les brosses : Les immerger dans un récipient plein d'eau chaude dans laquelle vous aurez dissout quelques cuillères de bicarbonate. Laisser agir quelques heures puis rincer.